

# 幼児教育における弾き歌いの考察

— 音楽的・技術的なアプローチを含む —

馬 杉 知 佐・宮 田 淑 未・生 塩 公 光 子  
三 上 ゆ り か・吉 川 絢 子・永 井 裕 子  
森 木 和 美・水 島 晶 子

## はじめに

幼児が何かをしながら歌を口ずさんでいる姿を目にする。それは幼稚園で習った歌の時もあるが、しばしば即興的なものである。歌詞をよく聞いてみると、身の回りで起きたことや、絵本のストーリー、空想の世界等、バリエーションに富んでいる。『ハーバード音楽事典』によると、歌唱とは「楽器に依存しない、唯一の、最も広くゆきわたった種類の音楽創造である」<sup>1</sup>と定義づけられている。歌は幼児にとって自ら感じたことや考えたことを自分なりに表現できる便利で手近な表現手段であり、創造性豊かな活動でもある。

保育者は上記のような幼児の自由で自発的な活動を見守りながら、豊かに発展させることを支援していかなければならない。しかしながら、絵本の読み聞かせや紙芝居では生き生きと声を出すことができても、子どもの前で歌うことを苦手としている保育者は少なくない。また幼児の音楽表現としての歌唱活動の多くは、単に歌詞を覚えて歌うだけの活動になってしまっており、自分の顔や声の表情が子どもたちの音楽表現を引き出すようなものになっているかどうかについては、ほとんど意識できていない<sup>2</sup>。

本論文ではまず、第1章で幼児教育における弾き歌いの役割を検証した上で「楽譜を見ながらピアノを演奏する習得法」「歌と共にメロディーを美しく奏でる方法」「弾き歌いにおける運指の重要性と決め方」「弾き歌いの多角的な練習方法」「生き生きとした演奏表現をするために」「8分音符・16分音符の音型による伴奏の効果的な指導法（練習方法）について」「指使いと伴奏法—歌詞と内容を正しく分かりやすく幼児に伝える為に—」の7章からなる弾き歌いに必要な音楽的・技術的なアプローチの提案していきたい。<sup>3</sup>

## 1 幼児教育における弾き歌いの役割

### 1-1 声と環境

幼児は言葉を文字としてでなく、まず音として捉えている。言葉の意味とは別に保育者の声のトーンやニュアンスを感覚で受け止め、コミュニケーションを図る。「だめ」を文字通りに解釈すると不可を表す言葉であるが、保育者が発するニュアンスによっては、単なる否定を表す言葉ではなくなる。また、母親が優しくあやしてくれる喃語のように意味がなくとも、それはスキンシップとしての言葉であり、音であ

<sup>1</sup> 『The Harvard Dictionary of Music』 Alfred Publishing 2002, p. 776.

<sup>2</sup> 無藤 隆監修・吉永早苗著『子どもの音感受の世界』萌林書林, 2016年, p. 167.

<sup>3</sup> 各章の執筆者は以下の通りである。1章 馬杉知佐、2章 宮田淑未、3章 生塩公光子、4章 三上ゆりか、5章 森木和美、6章 水島晶子、7章 吉川絢子、8章 永井裕子

る。このように音声によるコミュニケーションは胎児期に始まり、生涯にわたって継続する。

作家の谷川俊太郎は声について「小鳥のさえずりや犬の遠吠え、鯨が海中であげる歌ではないかと言われる、ゆったりとした抑揚を伴った鳴き声などにも、私たち人間は感応する。そこに意味だけではとらえきれない生き物の声の持つ力を感じる<sup>4</sup>」と表現している。また、音響人類学者の山田陽一は、「声は身体と直接繋がっている。あるいは身体と一本化している。それゆえ声は、身体と、身体が経験してきたあらゆる種類の感情をじかに表現し、伝達することができる<sup>5</sup>」と論じている。

現代社会では多くの人が視覚偏重になっており、ほとんどの刺激は視覚からのもので、状況判断なども視覚からの情報をもとに行われていると思いがちだが、実際には聴覚がもとになっている場合の方が多い。また感情の動くスピードが早いのは、視覚からよりも聴覚からの情報によるものであり<sup>6</sup>、我々はあらゆる場面で音や音楽の刺激によって感情が揺り動かされている。

入園したての幼児にとって、先生の優しく、やわらかな声は安心感を得ることができるだろうし、1人1人の表情を見ながら語りかけることで信頼関係を築く一歩となる。音はその性質上放射性状に広がっていくので、教師の声に包まれる空間（教室）が幼児にとって安定した情緒をキープできる環境でなければならない。

幼稚園教育要領では幼児が意欲をもって積極的に周囲の環境にかかわっていくこと、すなわち、主体的に活動を展開することが幼児期の教育の前提であり、幼児が主体的に活動をできるか否かは環境がどのように構成されているかが

大きく左右される<sup>7</sup>とあり、教師もまた環境であると述べている。

幼児にとって重要なのは「何を歌うか」ではなく「誰が歌うか」「誰と歌うか」という点ではなかろうか？

## 1-2 幼児の音楽活動

幼稚園教育は、幼児自らが積極的に事物や他者、自然事象、社会事象などの周囲の環境と関わり、体験することを通して、生きる力の基礎を育て、発達を促すものである<sup>8</sup>。その為には何かに特化して学ぶのではなく、人間関係・環境・言葉・表現・健康の5領域が相互に関連をもたなければならない。音楽は幼児にとっても大好きな活動の一つであるが、求められるものは教科としての音楽ではなく、領域として位置づけられた活動である。

リトミシャンであり、教育学博士でもあるF. W. アノロフ（Frances Webber Aronoff）は著書『幼児と音楽』（Music and Children, 1979）の中で、幼児教育における音楽活動の目標を以下のように述べている。

言語で教え込まれた知識でなく、行動や感性を通して得た知識は、さらにその後の経験や発見を通して蓄積されてゆく。このような学習法のプロセスにおいては、「正しい解答」は一つのみではない。変化に豊んだ反応を認容することによって、積極性を育て、達成感をうえつける。自由に反応する体験は、音楽に対してもちろんのこと、その他日常一般の事象にも、想像力、順応性、流動性をもって幼児が対処できるように習慣づけるであろう。音楽教育の大切な部分は単に音楽にふれることだけではなく、主体的、積極的に探究する態度の育成である<sup>9</sup>。

<sup>4</sup> 河合隼雄・阪田寛夫・谷川俊太郎・池田直樹著『声の力』岩波書店、2002年、pp. 9-10。

<sup>5</sup> 山田陽一著『響きあう身体』春秋社、2017年、p. 28。

<sup>6</sup> 斎藤 寛著『心を動かす音の心理学』ヤマハミュージックメディア、2011年、pp. 37-38。

<sup>7</sup> 『幼稚園教育要領解説』文部科学省、2008年、p. 40。

<sup>8</sup> 『幼稚園教育要領解説』文部科学省、2008年、p. 39。

<sup>9</sup> F. W. アノロフ著・畑玲子訳『幼児と音楽』音楽之友社、1990年、p. 35。（Frances Webber Aronoff, *Music and Children*, Turning Wheel Press, 1979）

音楽活動とは音楽の為の活動と音楽による活動があり、幼児期における音楽的な表現活動は後者の方に重きをおく。その活動はまさに多様に豊み、集団活動と個別の活動とを併用することができる。

例えば「チューリップ」による弾き歌いによる活動を分析してみたい。歌唱は友達との共同作業であり、協調性や社会性を育てる。また、実際に園庭やプランターなどで咲いているチューリップ等、幼児の成長や経験に合わせた独自の世界観や創造性をもちながら歌うことができる。リズムにのる様子から時間の感覚、声やピアノの大きさから音量のバランスなども学べる。

同様に教師と子どもの関わり方も多様である。弾き歌いはピアノを弾く教師と歌を歌う児童が共通の作品を創り上げていく仲間であると同時に、教師はその為の援助者でもある。教師がピアノを弾くメリットは、幼児の年齢や状態、クラスの雰囲気に合わせてテンポやピッチを変えることができる。年少と年長では、同じ曲を歌っていても、全く別の曲に聴こえる時がある。それは肉体の成長であり、心や感性、言葉によって磨かれたものである。伴奏もまた幼児の成長に合わせて、簡素化したり、響きを増やしたり、音量を調節することが大切であろう。ピアノ伴奏という枠の中で、全体は統治され、個性は引き延ばされる。また、良き援助者は良き理解者でもある。音楽という時間の中で、ピアノと歌声による空間を共有し、感じあうことでお互いを理解しあい、認め合うことができる。さらにピアノが身近な楽器でなくなった今、教室にあるピアノは幼児の関心の的であり、それを自由自在に操れる教師は憧れの存在であることは間違いないであろう。

幼児における活動は常に多面的であり、遊びを中心とした活動である。そこから子どもの内面に目を向け、子どもを知り、子どもから学んでいく姿勢が大切である<sup>10</sup>。表現方法は素朴で

あるかもしれないが、その内面は豊かで個性的である。教材としてCDやデジタル機材はとても便利ではあるが、幼児教育としての総合的な活動としては多くを望めないであろう。

しかしながらピアノを弾くという行為は保育士の多くが苦手意識を感じているだけでなく、実際その習得までにはかなりの時間を要する。本学においても幼少期からピアノに触れている学生は少なく、楽譜を読む事もままならない。また養成課程を2年で終えなければならないので、1日の授業数も多く、限られた時間の中で効率的に練習を行う必要がある。以下7種類の弾き歌いに関するアプローチを論じていきたい。

## 2 楽譜を見ながらピアノ演奏をする習得法

弾き歌いの試験を審査していると演奏が中断したり歌詞の1番、2番の内容が混同している演奏に遭遇する。

このような学生に共通して見られるのは、手のポジションと歌詞を丸暗記しており、鍵盤しか目に入っていない事である。(写真1)

楽譜が目に入らないので、演奏が中断してしまうと途中から再生できないのである。

ピアノ演奏する場合も、パソコンのブラインドタッチでキーボードを打つように楽譜を見ながら演奏出来るようになれば暗譜していない曲でもある程度楽譜のどこからでも演奏が可能となるし、譜読みの時間を大幅に短縮できる。

暗譜で演奏するのは難曲を音域の広いパッセージを早くミスタッチなしで表情豊かに演奏する場合には有益である。幼稚園教諭を目指す学生にとっては易しい曲でも沢山の曲目を直ぐに取り出して演奏することが不可欠なので、その習得法を述べてみたい。

### 2-1 ピアノに触れる前に注意する事項

1. ピアノの前に座ったら、腰を落ち着かせ深くポジションの方向に体を移動させないよう腕を上下左右に上半身から解放させる。
2. 楽譜を見る時は 顎を引き目の移動だけで行う。視線は常に楽譜に向けられているの

<sup>10</sup> 井口太著『新・幼児の音楽教育』朝日出版、2014年、p. 40.

で、鍵盤を見る必要となる場合でも首や上半身を移動させるのではなく、目線を鍵盤に落とす。(写真2)



(写真1)



(写真2)

## 2-2 演奏をする際に注意する事項

- ①いきなり弾き始めず、楽譜のリズム、音の高低、音価を理解した上で演奏し始める。
- ②最初はテンポと音量を下げ演奏する。
- ③不必要な無駄な動作を避け、最小限の動きで鍵盤に触れる。

## 2-3 鍵盤の感覚を身につける

### a とんぼのめがね

童謡の伴奏で使用されている和音の多くは、とんぼのめがねの右手前奏4小節に見られる1度ドミソ、4度ドファラ、5度シレソ、属7シレファソそしてオクターブとそれらの転回された和音そして隣り合わせの音から成立している。頻度の多い和音のフォームを体で記憶することが先決となる。

#### 譜例1



まずこの5つの和音を片手ずつ演奏し、鍵盤の感覚が身についたら次は鍵盤を見ないで演奏する。視線が鍵盤に行きがちな場合は、第三者によって鍵盤の蓋を半分閉じてもらおうと良いだろう。

『こどものうた200』で用いられている調性はハ長調、ト長調、ニ長調、ヘ長調が多いので、演奏する曲の調整に合わせ前述の和音を移調して弾くべきだ。また右手にメロディーがある場合が多く、童謡の性格上、幅広い音程の跳躍を必要としない事から技術的には左手の処理の仕方が重要なポイントとなる

### b 「ちょうちょう」<sup>11</sup>





右手は薬指で演奏すべき箇所が黒鍵になる以外は隣り合わせの音を奏するので最初は右手のみで取り掛かるのが賢明であろう。演奏開始前に実際の指使いを音を鳴らさない状態で試してから鍵盤上で演奏してみると良い。

#### 譜例 2



次に左手は前述の移調された和音のうち1度5度がそのまま使用出来(A)、その他は属7の基本形の第5音を省略したドミシ♭(B)及びその隣の音ファラの四和音のみである。3小節目にポジションの移動が現れるので最初は目を働かせなくてはならないが、慣れてくるにつれ視線を鍵盤から楽譜に戻す。5小節目から8小節目(C)にかけては和音が分散されるが、一つずつの音を演奏するよりも1度5度の和音の中の音と意識して演奏すべきだ。

このように和音を演奏する手の幅および上半身からの腕の距離の感覚を沢山の作品を手がけることによって鍵盤を見なくても演奏が可能となってくる。曲が難解になるにつれ手の移動、目の移動、音階やアルペジオの習得、そしてさらに正確な読譜が必要となってくる。

### 3 歌と共にメロディーを美しく奏でる方法

読譜の苦手な学生にとっても、知っているメロディーであればそれは最も近づきやすい音楽と思われる。

「歌」と「旋律を弾く右手」に着目して、学生がどのようなことに困難を感じ、それを解決するために初歩の段階でどのような手段があるのかを考えてみたいと思う。

#### 3-1 身体的なこと

弾き歌いの課題では、歌と右手が同じくメロディーを奏でることが多い。そこで、柔軟な右

手で歌と同じように流れる旋律を弾くことが理想的であり、硬い手指で弾かれた固く大きな音は、残念ながら子供たちに歌を伝えられないという結果を招いてしまう。そこでまず、柔らかい手首・動きやすい指をつくる準備運動の一例を挙げてみる。

- ・リラックスして椅子に座る。(姿勢は正しく)
- ・机の上で(またはピアノの蓋を閉めてその上ででも)手を丸く弾く形に構え、親指から小指をそれぞれ上下に動かしてみる。最初は両手同じ指で行い、慣れてきたら左右違う指で行う。手遊び感覚でできる運動である。
- ・指を動かすことに抵抗がなくなってきたら、手首の運動も加えてみる。

先ほどの手の形を保ったまま、手首を外側へ(それぞれ肘の方向へ)回す。その動きに随伴して肘や腕の付け根も柔らかく動く。その際全ての指が宙に浮いてしまわぬよう、かといって力が入りすぎてすべてを固めてしまわぬようにすることが大切である。手首が柔軟なのを十分感じられるようになったら、例えば「たなばたさま」の右手の分散和音の練習をしてみるのも良い。

- ・同じ姿勢、動きを続けることは、身体が硬くなってしまうことに繋がるので、時々弾きながらほんの少し首を傾げてみる、あるいは喋ってみる練習をすると面白い。弾きながら喋ることは弾き歌いへの第一歩である。

#### 3-2 技術的・音楽的なこと

最も大切なのは《メロディーは歌詞に準じて演奏される》という事である。そのため、ピアノの練習を始める前にまず歌詞をよむこと、そして弾く際には単語や文章の切れ目に合わせたフレーズをつくる事に気を付けたい。

音符の高さ、リズムが直ちにわかりにくい学生には、ピアノに取り掛かる前にドレミよみ、リズムたたき(手拍子や口でリズムを刻む)を行い、のちドレミ唱とともに右手の旋律を練習すると良い。

メロディーを弾くだけでなく、ドレミを付けて歌うことは、非常に有効な練習手段である。

<sup>11</sup> 「ちょうちょう」『こどものうた200』小林美実編、チャイルド本社、1975、p. 97.

音階の音の順序を把握したり、跳躍した音程を感じながら指を動かすことで、将来鍵盤を凝視せずに弾く助けになるだけでなく、歌をつける際に抵抗感が減少する。

まずは五本の指を置いたまま弾けばドレミと指番号を結びつけられる簡単な曲「ちょうちょう」「ぶんぶんぶん」等から始め、段々と発展させていけば（その際には良い指使いを指導したい）「しゃぼんだま」程度が弾ける頃には、それまで単純で漠然としていたドレミが、組み合わせによってこんなにも美しいメロディーになるものか、と興味を持つようになるかもしれない。

### 3-3 授業で扱う曲中での指導事例

#### A. とんぼのめがね

同じ音高の8分音符が二つずつ繰り返し弾かれる（譜例3）ので、ドッドーミッミー（譜例4）と間違ったスラーを付けて弾く学生が多い。

譜例3

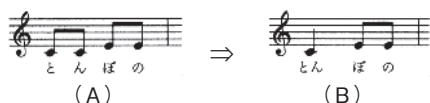


譜例4



本来裏拍の8分音符は小さく弾かなければならないが、それに加えて「とんぼ」という単語を発音させてみることによって、8分音符のリズムで「と・ん・ぼ」（図3）とは言わず、4分音符で「とん」その後8分音符で「ぼ」（図4）と発声することに注意を喚起し、そのイメージを持ちながら指を動かすよう指導する。

譜例5



また、右手の反復される8分音符のために、

本来レガートであるべき歌までノン・レガートに歌ってしまうケースも多い。まずレガートに歌う体験をした後「ピアノも同様に」と言うとう理解しやすい。

#### B. ゆき<sup>12</sup>



難しい付点8分音符+16分音符のリズム（A）はまず手拍子で打たせてみる。すると、うしろの16分音符を軽く打っていることに気付く。（16分音符を固く強く打つ生徒には、それを指摘しただけで大きな変化がある。）また、このリズムと8分音符+8分音符のリズム（B）が交互に現れるので混乱する学生も多い。4分音符で足踏みしながらの手拍子練習でリズムの区別をつけた後ピアノに向かうと良い。

#### C 南の島のハメハメハ大王

同じ音が繰り返し使われるので、自分で何度その音を弾いたかわからなくなる学生をよく見かける。ドレミ唱付き練習は素より、拍子を感じるために手拍子練習も行いたい。8分音符に付いている平仮名の歌詞を、頭の中で漢字を交えた詩に置き換え、単語や文章を意識して8分音符を弾くと乱雑になりにくい。

譜例6



<sup>12</sup> 「ゆき」『続 こどものうた200』小林美実編、チャイルド本社、1996、p. 222.

## D めだかの学校・思い出のアルバム

最初から最後まで音型にあわせた、レガート、クレッシェンド、デクレッシェンドがでてきており、レガート奏法の良い練習になる。

スラーでまとめられたフレーズを弾く際、指の動きを手首でつなげる練習を試みる。すぐにはできないかもしれないが、「手首を柔らかく使う」とイメージを持ち続け少しずつ慣れていく。レガートの実現には、加えてフレーズにそったクレッシェンド・デクレッシェンドが必要で、クレッシェンドでは指に徐々に腕の重さをかけていき、デクレッシェンドではその逆を行う。重さをかける時、弾き終わった指が上がりにくいので注意する。

### 「めだかの学校」<sup>13</sup>

明るく元気に 楽しく ♩-108 位

高木 源 作詞  
山口 喜良 作曲



例えば7・8小節目の「そっとのぞいてみてごらん」7小節目シからレに上がってシラと降りてくるところ、8小節目のシラファと降りてくるところで手首を外側に使いながらデクレッ

シェンドする。

### 譜例7



### 「思い出のアルバム」

思い出のアルバムで楽譜にかいてあるクレッシェンド・デクレッシェンドをしっかりと表現する。

前奏の2小節目（ア）のソの1オクターブ跳躍からミドのところで手首を使いレガートをつくる。3小節目（イ）のレーシソシレファミレでは音型に応じて小さなクレッシェンド・デクレッシェンドをつくる。

### 譜例8



## E ふしぎなポケット

ピアノ学習の経験がある学生に人気のある曲である。16分音符の連なったパッセージが楽しくもあり、また難しくもあるところだ。勿論音階練習をするのが良いが、16分音符を弾きながら、口で「タタタタ」や「タカタカ」などリズムを刻む練習も有効である。

<sup>13</sup> 「めだかのがっこう」『こどものうた200』小林美実編、チャイルド本社、1975、p. 100.

## 譜例 9



### 4 弾き歌いにおける運指の重要性和決め方

ピアノを演奏する上で、合理的な運指を決め、それを元に練習を重ねていく事が重要である。特に、保育園や幼稚園での弾き歌いの場合、ピアノの演奏と同時に歌唱、子供達への配慮等、気を配らなければならない事が多くあるため、弾きやすく、なおかつ音楽的な流れを損なわないような運指を決める事は、スムーズな弾き歌いをする上で大切な要素の一つである。

#### 4-1 自分に合った運指を決めるために

- (a) ワンフレーズがどこからどこまでかを考える。

『こどものうた200』の場合、歌詞も参考にできるので比較的フレーズがわかりやすい。フレーズを理解する事で歌唱の際のブレスの位置を決める手がかりにもなるし、音楽的なまとまりのある演奏につながる。

- (b) ワンフレーズの中で、なるべく手のポジションの移動が少なく、無理のない手の形で弾けるような運指を考える。

手の大きさや指の長さ、形などは人それぞれなので、絶対的な運指というものはないともいえる。そのため、ワンフレーズごとに片手ずついろんな運指を試してみる必要がある。『こどものうた200』には全く運指の指示がないので、特にこの作業は大切になってくる。初めに丁寧に運指を決めておく事で、練習が大変効率的に進むので、運指が決まったら忘れないようにすぐに楽譜に書いておく事も重要である。なるべく5本の指を自由にうまく使える運指が望まし

いが、経験の浅い学生の場合指の独立のための訓練ができていないため4、5の指がとても弱くて他の指のように使えない場合もある。そういう事も含めて自分に合った運指を決めていく必要がある。

- (c) 左手は主要和音（I、IV、V、V7）がつかめるようにする。

伴奏の全てが主要和音の基本形で出てくるわけではないが、それが元になっているので、まずは基本形を手の形で覚えておくと、和音が理解しやすく、調の違う曲でも比較的弾きやすくなる。

- (d) 両手で合わせて弾いてみて微調整する。

片手では弾けても両手で合わせてみると弾きにくくなる事もあるので、ワンフレーズずつ両手で合わせて弾きにくい所がないか確認する。

#### 4-2 具体的な例

- (a) どんぐりころころ<sup>14</sup>

この曲はハ長調で調号がないため初心者でも取りかかりやすい曲ではあるが、運指の面ではド、レ、ミ、ファ、ソ→1、2、3、4、5という先入観を持っている学生も多く、音は簡単に読めても運指でつまづいている場合がある。そこで、歌詞の区切れや音楽的なフレーズを元に曲を4つに分けて考えてみる。ここでは、歌が始まる小節から取り上げている。

## 譜例10



このフレーズは5つの音で構成されているだけでなく、ドの位置に親指を置くと、残りの指は必然的にそれぞれの音の位置（レ、ミ、ファ、

<sup>14</sup> 「どんぐりころころ」『こどものうた200』小林美実編，チャイルド本社，1975，p. 118.



ソ)にポジショニングできる。

#### 譜例11

お い け に は ま つ て さ あ た い へ ん  
し ば ら く い つ ほ に あ ん だ が

1 1 2 2 3 3 3 5 1 1 2

このフレーズはミ、ソ、ラ、シ、ドの音でできている。ミから始まっているため、前のフレーズと同じポジションで3の指で始める学生も多いが、1から始めると指くぐりをしたりしなくても簡単に弾ける。ミに1、ドに5の指を置いて、ポジションとして覚える。

#### 譜例12

ど じ ょ う が で て き て こ ん に ち は  
や っ ぱ り お や ま が こ い し い と

5 5 3 3 4 3 2 1 5 3 3 2

このフレーズは譜例1と同じド～ソまでを使うので、ドに1がくるポジションに手を戻す。

#### 譜例13

ば っ ち ゃ ん い つ し ょ に あ そ び ま し ょ う  
な い で は ど じ ょ う を こ ま ら せ た

2 1 3 2 2 3 3 3 3 3 3 1

このフレーズは譜例2と同じ音域を使うので、ミに1がくるポジションに手を戻す。

この曲は、フレーズを理解する事と手のポジションの移動がスムーズにできればいいぶん弾きやすくなる良い例である。

#### (b) 北風小僧の寒太郎<sup>15</sup>

この曲では、ワンフレーズ中で使われている音域が広いところがあるので何通りかの運指が考えられる。

#### 譜例14

*mf* *mp*

手が大きい人や指がよく開く人には、指かえや指くぐりなしで弾けるので弾きやすい。

#### 譜例15

*mf* *mp*

手が小さい人や指があまり開かない人は、同音での指かえを入れる事で、フレーズが途切れる事なく楽に弾く事ができる。

ここでは、主に右手の運指の決め方について部分的に譜例をあげてみたが、曲というのはこういった細かなフレーズが連なって出来ているものなので、面倒くさがらず曲を譜読みする最初の段階で自分に合った運指を決めておけば、必ず弾きやすくなり、練習も効率的に進むはずである。また、そうやって少しでも余裕を持って伴奏を弾けるようになる事で、歌唱や音楽的な面でも表現の幅が広がり、より音楽の楽しさを子供達に伝えられるようになる。

<sup>15</sup> 「北風こぞうの寒太郎」『続 こどものうた 200』小林美実編，チャイルド本社，1996，p. 220.

## 5 弾き歌いの多角的な練習方法

### —思い出のアルバムを用いて<sup>16</sup>—

弾き歌いをスムーズに行う為には、子ども達と心を通わながらピアノを弾き、歌を教える技術を身に付ける必要がある。指導者がゆとりを持って弾き歌いのできる為の多角的な練習方法を「思い出のアルバム」を用いて考察する。

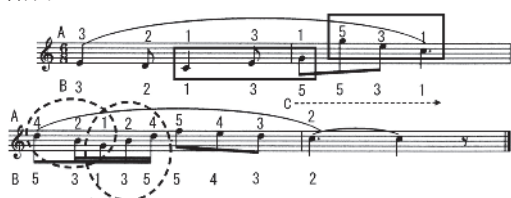
### 5-1 右手の練習方法

まず始めに指使いを決め、指番号を忠実に練習する。指使いは楽譜通りにきちんと弾くことが望ましいが、学生の成長や発達に合わせて弾きやすい指使いに変えてもよい。

例えばA（音符の上段）は通常の指使い、B（音符の下段）は初心者又はオクターブが届きにくい人の指使いである。

（前奏から抜粋）

譜例16



Bの指使いでの注意点は、フレーズにスラーがかかっており、特にC（2小節目）は滑らかに聴こえなければならない。その為には、第1音のソの音よりも第2音のソの音を弱く弾き始めるとよい。そうする事で指が離れていても音楽的に繋がって聴こえる。

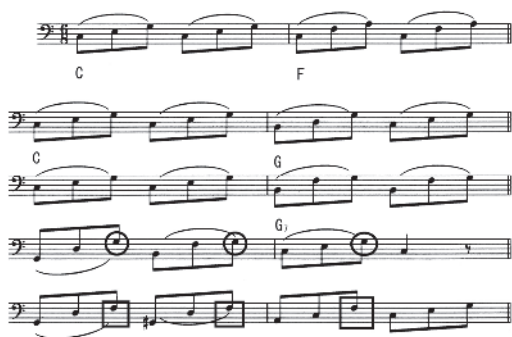
指使い通りに弾けるようになったら、右手を弾きながらメロディーを階名（ドレミ）で歌いながら練習する。自分の声とピアノの音を合わせながら練習することで音程を正確に歌う基礎力が付く。

補足として、伴奏形の第3音の音は全て同じ音のままで、和音が移り変わるのを理解して練習するとよい。

### 5-2 左手の練習—伴奏形態を分析する—

この曲の伴奏は分散和音で構成されているが、基本形だけでなく展開形も用いられており、伴奏パターン5種類ある。このパターンを把握し、個別に取り出して反復練習をしてから全体通すと、比較的短時間で曲の流れをつかむことができる。左手の親指の音にはアクセントが付きやすいので、音のバランスをよく聞きながら練習する。

譜例17



※ ○（ソの音）、□（ファの音）は全て親指

### 5-3 両手の練習

両手で弾く前に左右を短音（右手はミ、左手はラ）に置き換えて、各拍の縦の線を正確に合わせて両手のリズム練習をする。すると、両手で譜面通り弾いた時にリズムを正確に演奏することができる。

譜例18



例 前奏を短音に置き換えたリズム練習

### 5-4 右手と歌の練習—歌詞が伝わる歌い方—

小節1拍目から母音で始める場合は、音と同時に歌い出しで良いが、Aのように小節1拍目が子音から始める場合は、Bのように拍の頭より少し前に発音し、拍の頭に母音がくるように歌うとよい。

<sup>16</sup> 「思い出のアルバム」『こどものうた200』小林美実編、チャイルド本社、1975、p93.

### 譜例19



その他に歌い方のテクニックとして、低い音から高い音への移動音がある時、低い音の方が深くたっぷり歌うことで音楽的に美しくうたうことができる。

### 譜例20



## 5-5 左手と歌の練習

言葉とセットでリズムを捉える。例えば長音(ー)のついてくる歌詞は、左手の伴奏にあわせて軽く母音を感じると歌いやすい。プレスを取るところは左手の伴奏でテンポをコントロールする。

### 譜例21



## 5-6 弾き歌いのポイント

子ども達が楽しく歌うためには以下のような点が重要となってくる。

- ・曲のテンポは正確であるか
- ・言葉とリズムがあっているか
- ・楽譜の中に書かれてある強弱などの表現ができているか
- ・歌詞の流れを理解し歌えているか
- ・フレーズと言葉の語尾は優しく歌いながら演奏できているか
- ・自分の演奏を聴くゆとりをもっているか

以上のようなポイントを練習時に意識し、自分の演奏を客観的に分析する力も必要であるが、演奏力がまだ未熟な時は、弾きながら分析をするのはほとんど不可能なので、スマート

フォンに付属している動画などを用い、自分の演奏している姿を録音し振り返るのも良い手段である。

弾き歌いの曲のほとんどは、1～2ページほどの短いものが多く、曲の始めから最後まで、ただ何度も繰り返すだけの練習をしている学生も少なくない。しかしながら上記にあげた練習方法を根気強く繰り返し行うことで、殆どの学生が少しずつではあるが、確かな技術と知識を身に付けることができた。

## 6 生き生きとした演奏表現をするために

ピアノ学習において、リズム教育の重要性を痛感している。楽譜における音符の高低の認識はできるが、リズムを正しくとることが難しい。リズム練習を行うと共に、楽譜に隠れている生きたリズムを、後に述べる読譜方法により見出していくこととする。

### 6-1 リズム練習

ここで言うリズムの練習は、打楽器的に机をたたく方法で行う。一定のテンポで拍を打つことから始める。机から20～30センチ上の高さを開始点とする。拍は開始点から机をたたいて、もとの位置に戻る一工程である。机を打った地点からもとの高さに戻る間隔、すなわち裏拍が短い、もしくは意識していないために、不安定なリズムになったり、だんだん早くなり制御できなくなる演奏に多くふれてきた。裏拍の存在を認識することで、リズムを安定させることに繋がるだろう。

- ①リズムは左手で拍を打ちながら、右手で拍を2分割・3分割・4分割と次第に打つ回数を増やす。例えば、4分音符を1拍とした場合、2・3分割は8分音符、4分割には16分音符をいれる。これを、左右逆に入れ替える練習も重要である。
- ②前述したリズムと違い、「でんでんむし」「ぞうさん」といった左右の手で異なるリズムを同時に刻む練習である。譜読みの初期段階で、机を打楽器的にたたく方法で行う。鍵盤上の指の動きや、音色などに神経を使わず、リズ

ムに集中する特化した練習だ。リズムだけをパート別に練習する。それぞれの動きを表せるようになったら、交互に打ち続け、最後に両手で一緒に打つ。ピアノ演奏に必要な左右の手の独立した動きができるようになる。

- ③一定の音高で、旋律の音名を唱えると同時に伴奏部分のリズムを手拍子でうつ「リズム唱」を行う。こうしたリズムに特化した練習を重ねていくことで、頭の中から左手右手に送られる複数のリズムを統率できるようになるのである。

## 6-2 拍子について

旋律は拍子に乗って歌われる。拍子とは、例えば、吸気と呼気の「呼吸」や緊張と弛緩など、周期性のある動きの規則的な交代である。

同音の続く、抑揚の少ない旋律である「南の島のハメハメハ」や「きのこ」の唱えるような歌は特に、初学者は無拍子に陥りやすい。ピアノ伴奏が強拍、弱拍を明確に示すことが解決策である。その演奏は強拍は重く弾き、弱拍は軽く短く弾く。その結果強弱の周期が生まれ、拍子感をもたらすのである。

## 6-3 読譜からリズムを読み解く

童謡「どんぐりころころ」を題材に、この曲のリズムを読み解く。

冒頭の歌詞「どんぐり」の8分音符と2つの16分音符の動機は、この曲を象徴するリズムである。8分音符部分に「どん」の「ん」ハネル音、「さあ」の引く音、「いっ」の「っ」ツメル音があてられている。それらは、前後の音より弱く発音されるか、あるいはほとんど発音されない空白であり<sup>17</sup>、日本語の特性が生かされた弾む要素が見られる。軽くアクセントをつけた弾んだリズムであることがわかる。

さらに、フレーズの中におけるリズムの役割をみていきたい。話を進める前に朗読を例にすると、大切な言葉があれば強調するように、音

楽においても、大切な音を強調するものである。そこで、フレーズの強調する音を、ここでは「フレーズアクセント」<sup>18</sup>と呼ぶこととする。歌詞、音価、音の高低、旋律の上昇・下降、強拍上にあることをヒントにさがした後に、そこがどうなっているかを読み解いていく。1小節目・2小節目の1フレーズをみると、1小節目の「ころころ」の音の下降が山から落ちる加速感を表し、2小節目の池に落ちた擬音語「どんぶりこ」の「どん」の直前直後では最高音であり、強拍上にあるのでフレーズアクセントがつく。3小節目・4小節目の1フレーズをみると、3小節目で旋律が上昇し、4小節目は頂上から降りて最高音から下降している。「ド」が最高音なのでフレーズアクセントとする。3小節目2拍目のシンコペーションのリズムは、緊張感の高まりをみせフレーズアクセントの「さあ」に到達し、そこから急降下によりフレーズの終わりを感じさせる。

Score      どんぐりころころ      青木 茂樹 作詞  
泉田 昌 作曲

<sup>17</sup> 小泉文夫著『日本伝統音楽の研究2 リズム』音楽之友社、1998、P64.

<sup>18</sup> 永富正之、永富和子著『ピアノ講座3 ピアノ初歩指導の手引き I 第11章』音楽之友社、1981、P158.



各フレーズの動きを見てきた。例えば4つの16分音符の組み合わせのリズムがフレーズの冒頭であれば、始まり感があり、フレーズアクセントの直前では緊張感がある。同じリズムであっても役割が違うのである。拍を分割するだけではない動きの源を、フレーズアクセントを目印に、読み解くことができるのである。

以上のように、フレーズアクセントにただアクセントをつけるだけではなく、それを中心とした前後の動きを読み解き、それを奏者が意図したとき、フレーズにまとまり感を与え初めてリズムを生かした演奏ができるのである。

リズム練習を行い、演奏する前に既に感覚をもっていることが重要である。さらにフレーズアクセントを見つけることで、その前から後にかけてうねりが発生する。すなわちリズムを読み解くことができる。このように、リズムを理解すると生きた演奏表現ができるようになる。

## 7 8分音符・16分音符の音型による伴奏の効果的な指導法（練習方法）について

本学の器楽の授業では、弾き歌いの指導がメインであるが、ピアノ初心者にとって「弾く」とことと「歌う」ことを同時に行うのは、きわめて困難であると思われる。単純な伴奏音型の曲では、弾くことと歌うことの両方に意識を向けることが出来ても、8分音符や16分音符等の細かい音型が使われている伴奏では、指の動きに気を取られて思うように歌が歌えないことが多い。また、細かい音型が上手く弾けないせいで全体のテンポが落ち、歌うことに影響する場合もある。それらを解決するためにも、ピアノにおける基礎的な知識の習得や演奏技術を身につけることは非常に大切であるが、それには多くの時間を要する。学生生活において、ピアノを練習するための時間を十分に確保できるのであれば良いが、思うように時間を取ることができないのが現状であろう。

本論では、少ない時間で効率的に8分音符や16分音符の伴奏音型を弾けるようになるためには、どのような指導（練習方法）をすれば効果

的であるかを論じていきたい。

### 7-1 8分音符や16分音符の伴奏音型について

『こどものうた200』、『続 こどものうた200』で使用されている8分音符や16分音符の伴奏音型は、大きく分けて2つに分類される。一つ目は、左手による分散和音の伴奏音型であるが、この中でも2種類の伴奏音型が見られる。譜例22のような跳躍をしない範囲の分散和音と、譜例23のような1オクターブの範囲を最大限使用する伴奏音型である。

二つ目は、譜例24の第1小節目と第3小節目や、譜例25の最後の小節のような、右手の旋律に部分的に見られる16部音符の音型である。これらは、前奏や後奏の旋律に見られることが多い。

譜例22「木の葉」



譜例23「よいこのあいさつ」



譜例24「おはながわらった」



譜例25「バスごっこ」



### 7-2 それぞれの音型の効果的な練習方法

譜例22のような手の範囲を越えない音型についての効果的な練習方法は、まず和音でとる練

習をし、手のポジションを覚える方法が一般的であろう。しかし、ピアノ初心者にとっては和音を弾くということ自体困難な場合がある。その場合、無理に和音でとるのではなく、拍の頭の音を単音で右手の旋律と合わせる練習を行うだけでも有効である。この練習において大切なのは、拍の頭を意識することによって拍子感を持って弾くことである。なお、冒頭3小節間は、左手の小指はドの音から変化はないが、4小節目は低音がドからソへと変化している。このようにポジションが変化する場合は、拍の頭でなくとも右手の旋律に合わせて弾く練習をした方が、後に効果的である。

また、ピアノが苦手な学生は、このような音型を弾く際、全部の音を一音一音きちんと読みながら弾こうとする傾向がある。つまり、伴奏音型の連なりを、まとまりとして意識しておらず、譜例23の冒頭2小節間のように、同じ音が繰り返されていることに気付いていないのである。反復が行われていることを指摘してあげると、学生たちは一音一音きちんと音を読む動作から解放される。そうすることで、過度に左手を意識することがなくなり、他に注意すべきこと（例えば、強弱を付けたり歌に意識を向ける等）を考える余裕が生まれる。

次に、譜例23のような1オクターブを最大限使用する音域を用いた伴奏音型は、特に手の小さい学生にとっては弾きにくい音型であろう。この音型を弾きにくいと感じる多くの学生が、手の広げ方に問題があるように思われる。例えば、弾く前から、すでにその音に沿って指を無理やり広げている学生もいる。また、スラーが書いてあるために、「音を切ってはいけない」という思いで、次の音へ移行する際にギリギリまで鍵盤を指で押さえてしまう学生もいる。これでは、手を広げようとして体に余計な力が入ってしまい、弾きにくくしている原因の一つとなってしまう。このような音型の場合、音を無理に繋げようとせず、早めに次の音へ移動することが大切である。指で押さえて繋げることだけがレガートに弾く弾き方ではない。練習方法の例として、譜例26のように低音部分とその

他の3つの音を切り離して練習する。低音部分とその他の音との間に小休止を挟みながら弾くイメージである。また、確実に低音部分を捉えるための練習も必要であり、そのために低音部分にアクセントを用いて弾いてみるとよい。この音型に慣れてきたら、アクセントや小休止を付けるのを止めて、4つの音を切り離さずに練習する。このような練習をしていくと、指を無理やり広げて弾くという考えを取り除くことができる。

#### 譜例26



譜例24や譜例25のような右手の旋律に部分的に見られる音型についてだが、これは譜例22で述べた練習方法とほぼ同じである。より重要になってくるのが、まとまりを感じることである。一音ずつ全部の音を弾こうとすると平面的な音楽になってしまい、体に余計な力も入ってしまう。譜例25の最後の小節において最も大事な音は、アクセントが付いている始めのドであり、「ドシラソファ」を一つのまとまりとして意識することが弾きやすさに繋がる。音を弾こうとするのはドの音だけで十分である。

最後に、一般的によく行われるであろうリズム練習について触れておこう。ジョルジ・シャンドール<sup>19</sup>やパスカル・ドヴァイヨン<sup>20</sup>も述べているように、リズム練習はあまり効果的ではないと思われる。ピアノ初心者にとっても、ただ機械的に弾くのではなく、しっかりとした目

<sup>19</sup> ジョルジ・シャンドール著 岡田暁生監訳 『シャンドール ピアノ教本』 春秋社, 2005, p. 249.

<sup>20</sup> パスカル・ドヴァイヨン著 村田理夏子訳 『ピアノと仲良くなれるテクニック講座』 音楽之友社, 2011, p. 135.



が頻出しメロディーが構成されている曲が多いという特徴がある。

ここではその同音が連続するメロディーに焦点をあて、指使いをどう選べば良いか、歌詞の内容を中心に考察する。

まず、2つ以上の同音が続くメロディーにおいて、よく耳にする演奏として、音価よりかなり短く切って（鍵盤から指を離して）次の音の打鍵に向かおうとした結果、〈とんぼのめがね〉（譜例28）では次のようなアーティキュレーションが出来てしまっている。

譜例28



言葉とは異なるアーティキュレーションが生じては意味が伝わりにくくなるので、このような演奏は避けてほしい。

連続する同音のメロディーにおいて、完全なレガートの演奏は不可能であるが、歌唱に悪影響を与えないように出来る限りことばに沿った演奏を心がけてほしい。

#### 8-4 連続同音の指使いについて

連続同音において、2つの選択肢がある。

A 指を（順に、又は交互に）変えて弾く

B 同じ指で弾く

##### Aの指使いの性質

慣れていない者には一見弾きにくく面倒に感じるであろうが、指を変える動作に伴い手首の力が抜けやすくなり、音の固さが少なく自然な流れを作りやすい。レガートで流暢に弾きたい部分ではこちらの指使いを選択すると良い。ちなみにピアノの教則本ではこちらの指使いが一般的である。

打鍵した指を少し手前に引きながら手首を少し持ち上げて、鍵盤が完全に上がりきらないうちに次の指が鍵盤の同じ一点に着地するイメー

ジで弾くと良い。

##### Bの指使いの性質

手元をあまり見なくても弾ける。しかしテンポが速い部分では弾きにくい。特にピアノの経験が少ない者は手首に力が入りやすいために固い平面的な音になりがちで、3の項目で述べたように音の保持がしにくいのでレガートが求められている部分でのなめらかな表現が難しい。マルカートで弾きたいときに選択すると良い。

#### 8-5 連続同音のメロディーにおける指使いの選択について

次に「こどものうた200」の曲の中から例を挙げて、より適した指使いを示す。

言葉を伝えやすくするための選択ではあるが、単に指任せにするのではなく実際にどのような音が出ているか、耳を使って弾くことが肝心であるということを念頭におかなければならない。

##### Aを選択する例

〈おもいでアルバム〉

歌が始まって3小節目～4小節目では（譜例3）自然な日本語で「おもいだして」と発音すると「お」にアクセントを置き、次に続く音は徐々に小さく発音するはずである。

この箇所のだの音を4つ全て5指で弾かれることが多いが、よほど注意を払わない限り「おもいだ」までは、なめらかではない平面的に並んだだけの音になってしまい、歌唱にも良くない影響を与える。全てが同じ大きさと歌われると返って不自然な日本語に聞こえてしまう。

5指→4指→3指→2指と順番に変えていくことで自然なディミヌエンドが作りやすくなり、ことばに沿った自然な日本語のイントネーションで歌唱しやすくなる。

譜例29





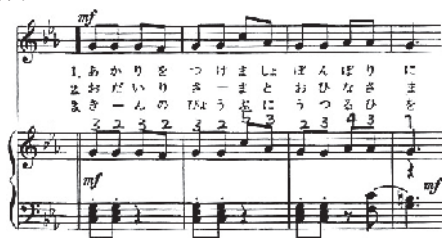
〈うれしいひなまつり〉

（譜例30）では速度指示に「典雅に、あまり速くなく」と記されているところから、ことばを大切に出来るだけなめらかに歌いたい。

この曲の左手伴奏部では、お囃子の和太鼓や鉦を思わせる和音をスタッカートで奏する。

同じ音価で連続する同音8分音符を、右手はレガート、左手はスタッカートで弾くという反対の運動を求められており、修練を積んでいない者にとっては左右どちらかにつられてしまいがちである。このような場合も、右手メロディーは指を変える運指の方が左手に影響されにくく、なめらかな歌唱がしやすい。

譜例30



〈たなばたさま〉（譜例31）

左手にメロディーがある数少ない例である。

冒頭の、「ささのは／さらさら」「ごしきの／たんざく」という言葉のアクセントは1小節目と3小節目の1拍目にあるので、この音を強く安定した1指で弾き、2指に変えて、この4小節をレガートで弾き一息で歌えると良い。

譜例31



〈やぎさんゆうびん〉

歌が始まって9小節目～12小節目（譜例32）、この部分では同音での付点リズムがある。4分音符が120とわりと速いテンポを求められてい

るので、この16分音符は指を変えた方が同じ指を使うよりはるかに弾きやすく、リズムに躍動感を出しやすい。

譜例32



Bを選択する例

〈アビニヨンのはしで〉

歌の冒頭（譜例33㊦）では、左手の伴奏部が大きく跳躍している。ミスタッチしないよう視線が左手に行く場合、右手はそのリスクが少ない同じ指を使うと良い。そして続く歌詞に「おどるよおどるよ」とスキップでもしたくなるような楽しい歌であるのでメロディーは同じ指でマルカート気味に明確に弾き歌いしても良いと思う。一方、続く9小節目～16小節目（譜例6㊧）の中間部ではテンポも曲想も変わるのでこの部分では指を変える方法でなめらかに弾きたい。

譜例33



〈いもほりのうた〉

歌が始まって5小節目～6小節目（譜例34）では、固い音の特性を生かして同じ指でマルカートに弾いた方が、いもほりの力強さ、泥臭さが表現出来るので、この指使いが良いと思う。

#### 譜例34



指使いを考えることは手間がかかることではあるが、それほど難しいことではない。6の例で示したように、歌詞をどう伝えたいかを考えれば自ずと見えてくるものである。もちろんある程度の経験がないと、初めからびったりくる運指に出会うことは難しいかもしれないが、途中で軌道修正をしながらとり着けばよい。

結局その作業は、ただ単に指の運動行為の記憶のためだけではなく、自分の求める音楽を探す作業なのである。

先ずは歌詞を眺めて、思い描く音楽の完成図から逆算して指使いを検討することが、自身の望む表現を確認し、また仕上げる近道にもなる。

ピアノに慣れていない者であっても、歌詞を読み内容を考察するところまでは出来るはずである。たとえ最近扱われているような左手が簡易的な楽譜であっても、右手で弾くメロディーでは、オリジナルの楽譜と同様に音楽的に質の高い伴奏を目指すことは可能である。

現状としては、指使い決めに慣れていない、あるいは良い指使いを自分で選択できない学生には予め決めてやり、なぜこの指にしているのかを説明しながら実施させている。やがて自分自身で考えて、本当の意味での譜読みが出来るように促していきたい。

また、望む表現が出来るようにするために、全ての指が独立して自在にコントロール出来るよう日々技術を磨く努力を続けていくことももちろん大切である。

#### 8. まとめ

ピアノが苦手な学生に上記の様な効率的な練習方法を提示することによって、少しでも負担を軽くできると同時に、弾ける（表現できる）喜び・ピアノや歌を愛する気持ちも同時に育っていくものと思われる。

弾き歌いはテクニックも必要だが、最も大切な事は子ども達に寄り添い笑顔で演奏ができていくかどうかである。子ども達の発達、日々の体調や気持ちを見極め、それに合わせられる柔軟で豊かな演奏ができる事が重要であり、園児が音楽に親しみやすくなるように対応力や応用力を身につけた演奏が必要である。今後は、そのような応用力も身につけられるような指導方法も模索していきたい。

#### 参考文献

- レオニード・クロイツァー著クロイツァー豊子・村上紀子共訳『芸術としてのピアノ演奏』音楽之友社、1969年。
- 小泉文夫著『音楽の根源にあるもの』平凡社、2005年。
- 高木夏奈子『ピアノが苦手な学生つまずきの分析』植草学園短期大学紀要4、2003。
- ヤンケ、アンスガー、晴美・ヤンケ 著『ピアノ・テクニックの科学』アルテスパブリッシング、2016年。
- 大宮真琴・徳丸吉彦著『幼児と音楽』有斐閣、1985年。
- 古屋晋一著『ピアニストの脳を科学する—超絶技巧のメカニズム—』春秋社、2012年。
- 無藤 隆著『幼児教育のデザイナー—保育の生態学—』東京大学出版会、2013年。
- 井戸和秀著『幼児の音楽表現とその環境』大学教育出版、1996年。